



## Centrum Aktywności Seniorów „Złota Jesień Hutnika”

adres - ul. Kaczeńcowa 7; Kraków

kontakt : 661 526 356  
509 690 123 Iwona  
691 607 399 Basia

e-mail: [zlotajesienhutnika@gmail.com](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
wtorek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
środa	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
czwartek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>
piątek	10 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>

### O BOWIAZUJE OD 2 sierpnia

## Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b> <b>23,30</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Poniedziałek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>Aerobik w wodzie</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	Park Wodny zbiórka godz. 10.45 ( zapisy u koordynatora)
<b>Poniedziałek</b> <b>2,9,16,23,30</b>	16 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>Nauka języka angielskiego dla średniozaawansowanych</b> (zajęcia edukacyjne)	Link zostanie wysłany do osób zainteresowanych, w dniu zajęć (platforma zoom)
<b>Poniedziałek</b> <b>2,23</b>	19 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	<b>Nauka języka angielskiego dla początkujących</b> (Zajęcia edukacyjne)	<a href="http://meet.google.com/pdy-qvih-riy">http://meet.google.com/pdy-qvih-riy</a>
<b>Wtorek</b> <b>17</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka- zdrowy kręgosłup</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Wtorek</b> <b>3,10,17,24,31</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Obsługa komputera dla każdego</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	<a href="https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu">https://meet.google.com/mfx-vvzx-iqu</a>

<b>Środa</b> <b>4,11,18,25</b>	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
	11 <sup>30</sup> - 13 <sup>00</sup>	<b>Warsztaty manualne - recykling, ozdoby z podkosznurka, papieru, itp.</b> (zajęcia rozwojowe-2 godz. lekcyjne)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>11,25</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>Kawiarenka -spotkania</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Środa</b> <b>4,18</b>	13 <sup>00</sup> - 14 <sup>30</sup>	<b>Spacery z kijkami – Nordic Walking</b> (zajęcia rozwojowe - 2 godz.)	zbiórka na ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>5,12,19,26</b>	10 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	<b>Nowe technologie (smartfony , tablety)</b> (zajęcia edukacyjne 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>5,19</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	<b>Narodowy Spis Powszechny Jak się spisać? - indywidualna pomoc w prawidłowym spisie</b>	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>12</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Gry terenowe -Molki</b> (zajęcia rozwojowe- 2 godziny)	siedziba CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Czwartek</b> <b>26</b>	12 <sup>00</sup> -13 <sup>30</sup>	<b>Spotkanie z wolontariuszami</b>	Spotkanie w siedzibie CAS ul. Kaczeńcowa 7
<b>Piątek</b> <b>20,27</b>	9 <sup>00</sup> - 9 <sup>45</sup>	<b>Gimnastyka ogólnorozwojowa</b> (zajęcia rozwojowe- godz. lekcyjna)	<a href="https://us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUU09">us04web.zoom.us/j/77296417733?pwd=bUxXekt2dlFGdDBiMmdaZlV5OHpUU09</a> hasło: 6Q6xpt
<b>Piątek</b> <b>6,13,20</b>	11 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>	<b>udział w Pikniku Krakowskim w Parku Jordana</b>	Spotkanie na miejscu – Park Jordana

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021r

data	godz.	rodzaj zajęć	uwagi
<b>8.08</b>	19.00	Koncert zespołu Matusik & Ghostman w ramach Letniego Ogrodu Kultury	Dworek Białoprądnicki Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>15.08</b>	19.00	Koncert zespołu Above the Ground w ramach Letniego Ogrodu Kultury	Dworek Białoprądnicki Szczegółowe informacje u koordynatorów
<b>06 – 08.08</b> <b>13 – 15.08</b> <b>20 – 22.08</b>	11.00 - 18.00	Piknik Krakowski w Parku Jordana (jako część projektu <i>Kraków Culture Summer</i> ) <i>organizowany przez KBF</i>	Szczegółowe informacje u koordynatorów

**Chęć uczestnictwa w zajęciach można zgłaszać wysyłając przed zajęciami e-mail na adres: [zlotajesienhutnika@gmail.com](mailto:zlotajesienhutnika@gmail.com) lub sms do koordynatora.**